

Публичное выступление

CARICATURA.RU



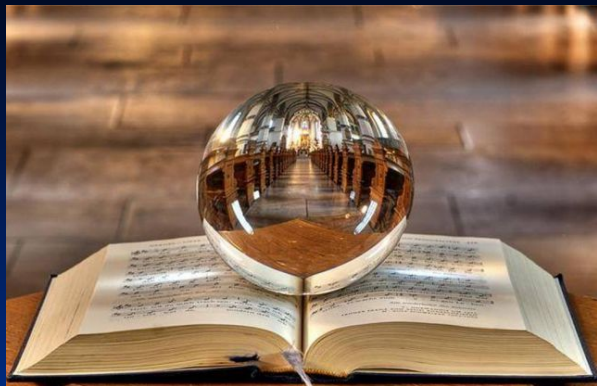
КРАСОТА – СТРАШНАЯ СИЛА

**Как выработать
уверенность в себе
и влиять на людей,
выступая публично**

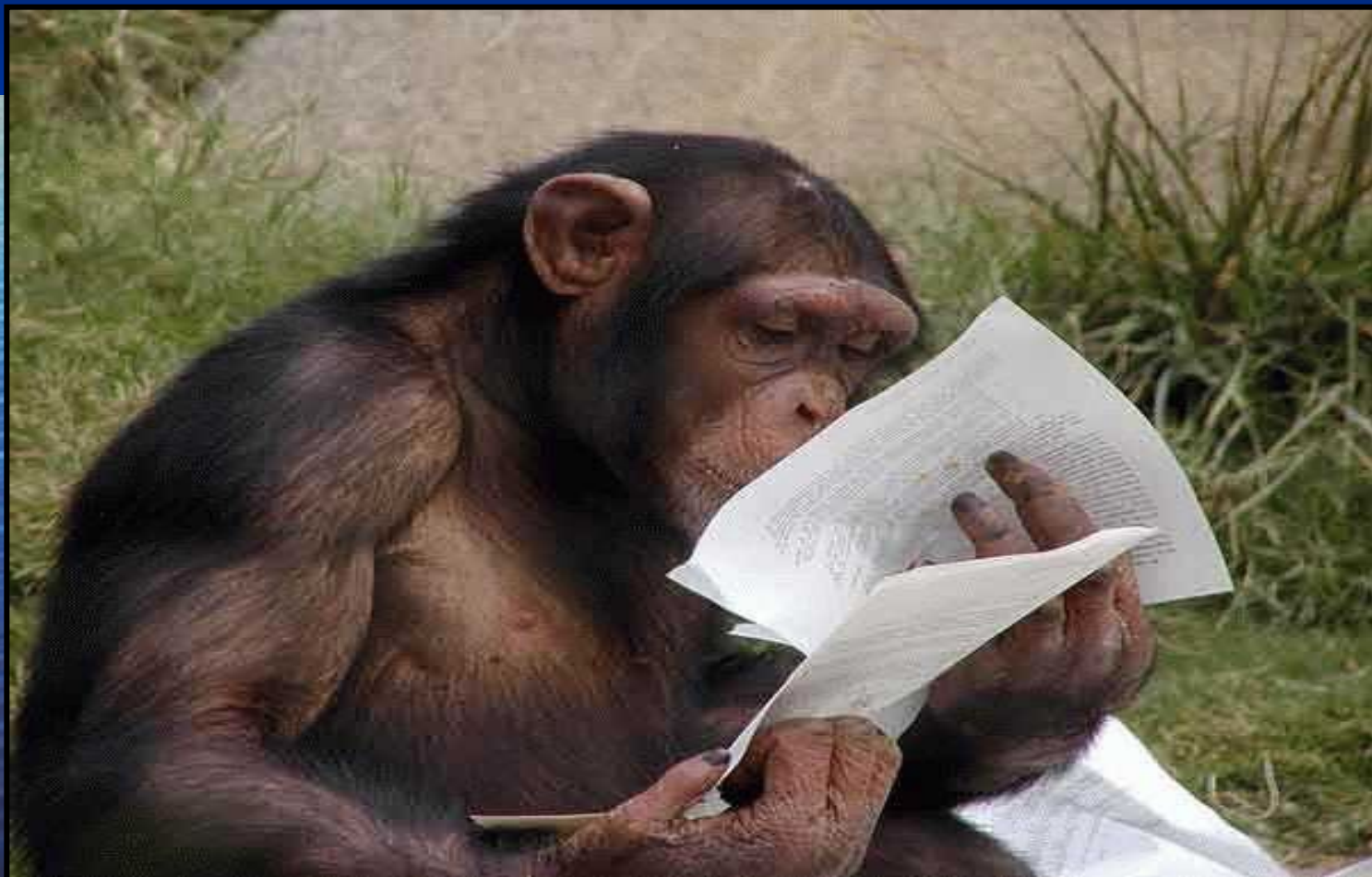


**Пусть в
твоей жизни
не будет
черных
полос!**

“Когда мне приходится вставать и начинать говорить, то я чувствую себя таким скованным, так волнуюсь, что не в состоянии ясно мыслить, выступая перед аудиторией. Я хочу научиться располагать свои мысли в логическом порядке, ясно и убедительно высказываться перед группой и перед аудиторией в деловой сфере или клубе”.



Любой человек может раскрыть свои скрытые способности, если у него будет достаточно сильное желание.





**НАЧИНАЙТЕ РЕЧЬ С
СИЛЬНЫМ И
НАСТОЙЧИВЫМ
СТРЕМЛЕНИЕМ
ДОСТИЧЬ СВОЕЙ
ЦЕЛИ.**



НУЖНО ТВЕРДО
ЗНАТЬ ТО, О ЧЕМ
ВЫ
СОБИРАЕТЕСЬ
ГОВОРИТЬ.



ПРОЯВЛЯЙТЕ УВЕРЕННОСТЬ.



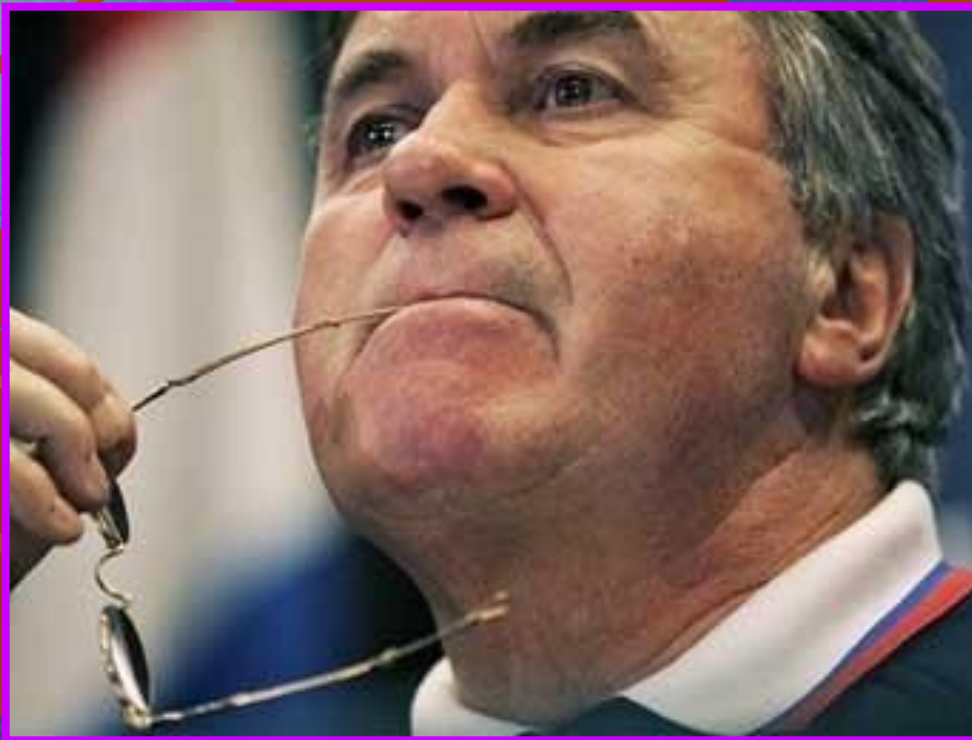
*ДВЕ ШАГИ НАЛЕВО, ДВЕ ШАГИ НАПРАВО,
ШАГ ВПЕРЕД И ДВЕ НАЗАД!*

Выпрямитесь во весь рост, смотрите прямо в глаза своим слушателям и начинайте говорить уверенно.



Я ДАРЮ ТЕБЕ ВСЕ РОЗЫ И СТИХИ!

НЕ НАДО нервными движениями застегивать и расстегивать пуговицы на пиджаке, перебирать в руках бусы или делать суетливые движения руками.

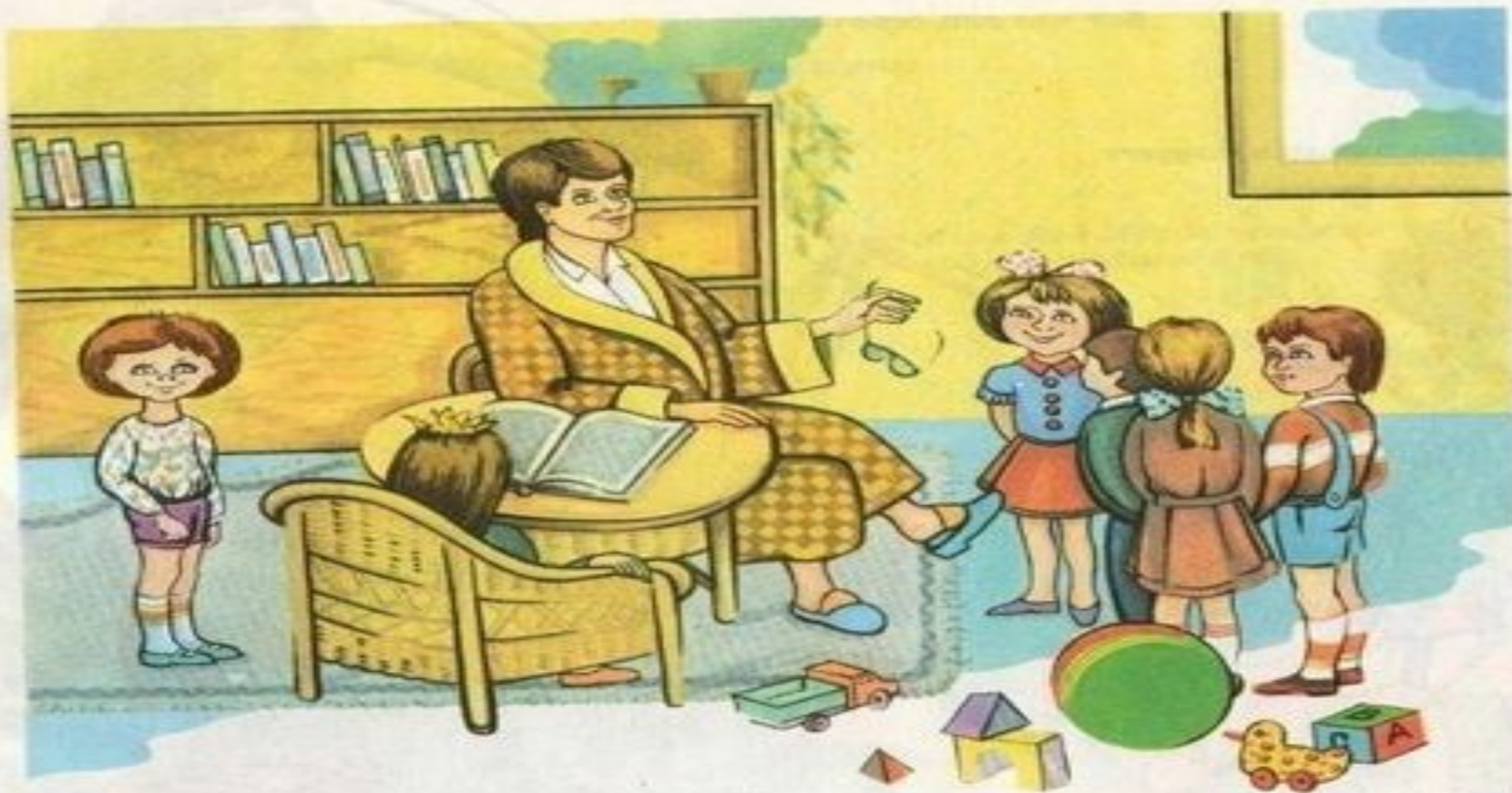


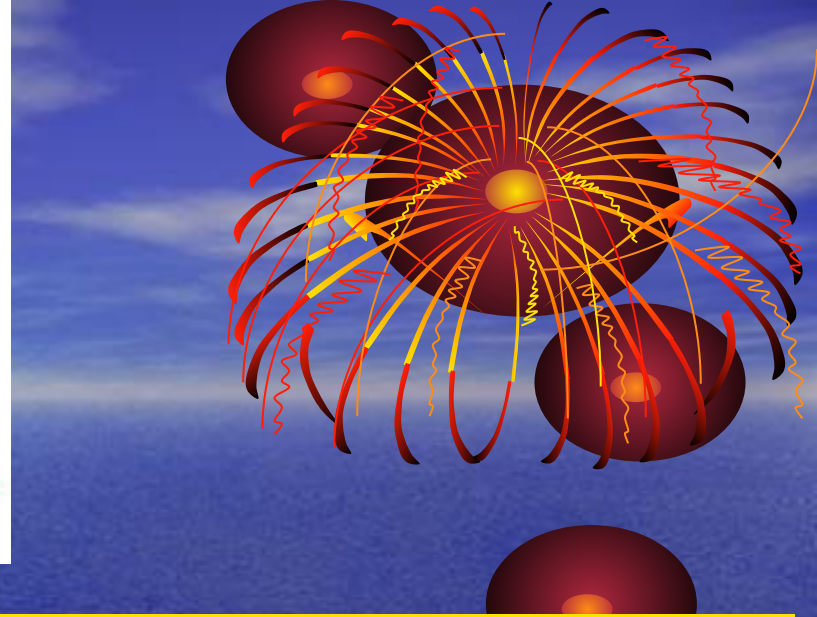
**ПРАКТИКУЙТЕСЬ! ПРАКТИКУЙТЕСЬ!
ПРАКТИКУЙТЕСЬ!**

Смотри...
Доминик копирует наши
архивы на CD-ROM!



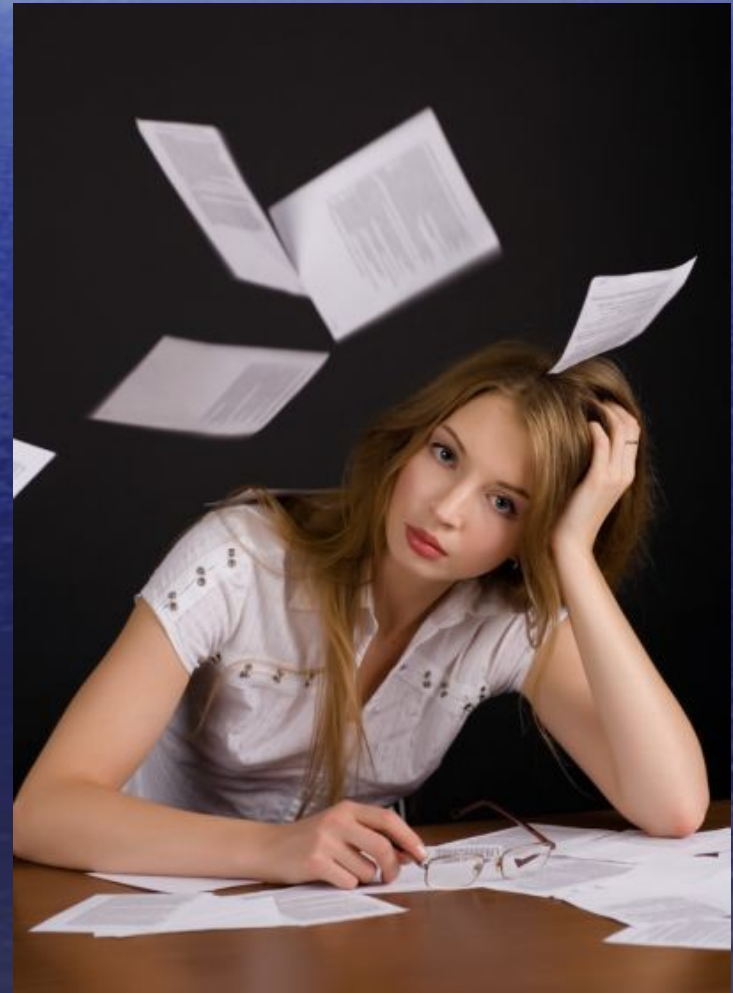
Уверенность в себе создается подготовкой.
Хорошо подготовленная речь - это на девять
десятых произнесенная речь.





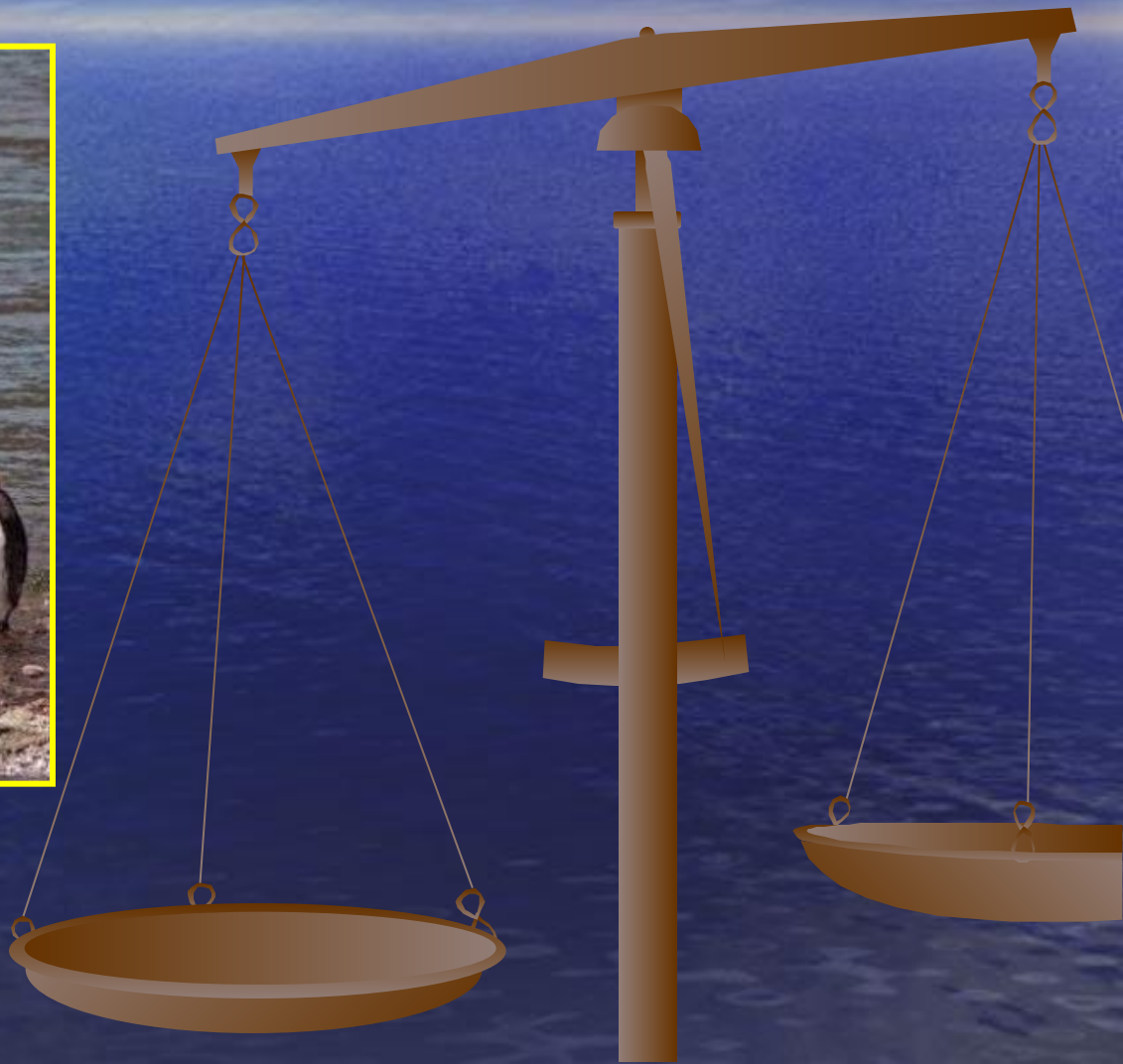
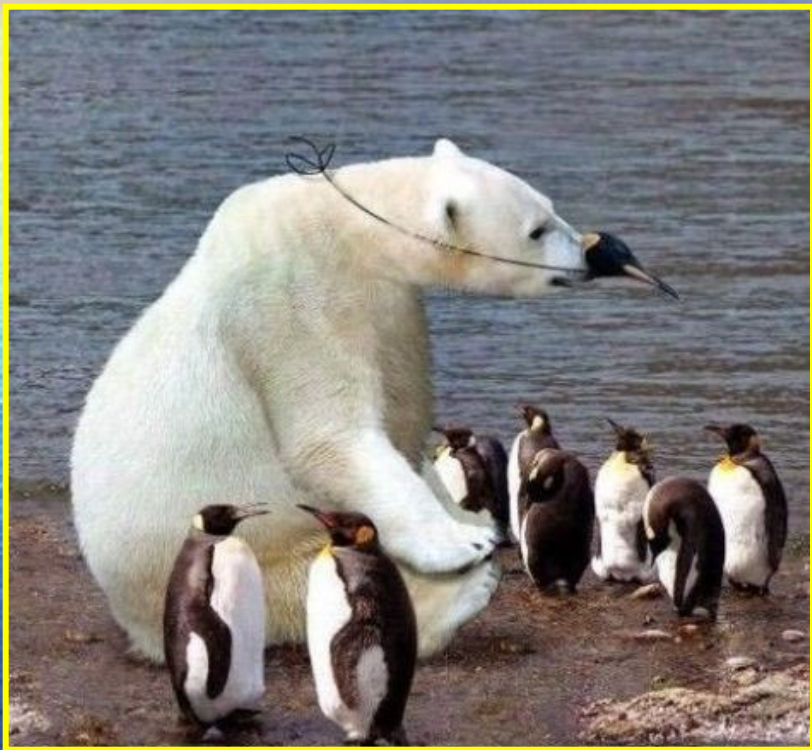
- Не старайтесь сесть и приготовить речь за тридцать минут. Нельзя "испечь" речь по заказу, как пирог. Речь должна вызреть.
- Выберите тему в начале недели, обдумайте ее в свободное время, вынашивайте ее, не забывая о ней ни днем, ни ночью. обсуждайте ее с друзьями. делайте ее темой бесед.
- Задавайте самому себе всевозможные вопросы на данную тему. Записывайте на клочках бумаги все мысли и примеры, которые приходят вам в голову, и продолжайте искать.

Соберите значительно больше материала, чем вы намерены использовать. Подберите сто мыслей и отбросьте из них девяносто. Создайте резервные знания, получите наиболее полный объем информации.



**Выступление - это путешествие, маршрут которого должен
быть нанесен на карту.**

**Оратор, который не знает, куда он идет, обычно приходит
неизвестно куда.**



План выступления

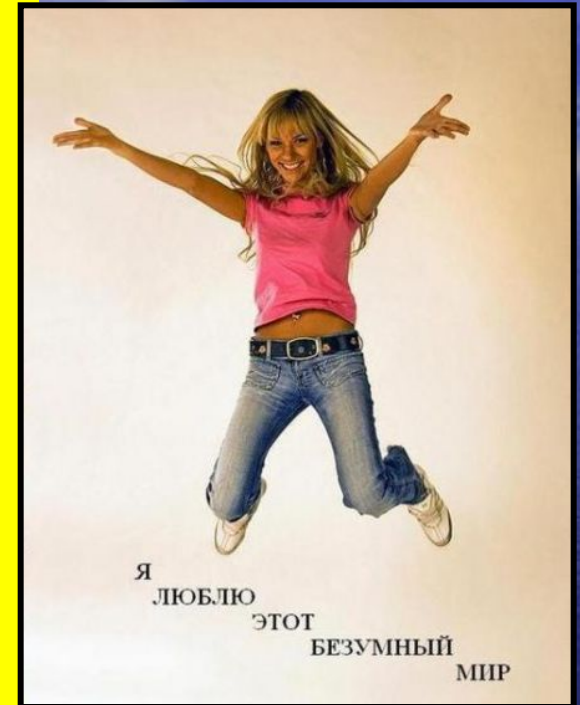
- а) изложение фактов;
- б) высказывание соображений, вытекающих из них;
- в) призыв к действиям.

Вариант плана выступления:

- а) продемонстрировать нечто плохое;
- б) показать, как исправить зло;
- в) просить о сотрудничестве.

План речи:

- а) добиться интереса и внимания;
- б) завоевать доверие;
- в) изложить факты;
- г) привести мотивы, побуждающие людей действовать.

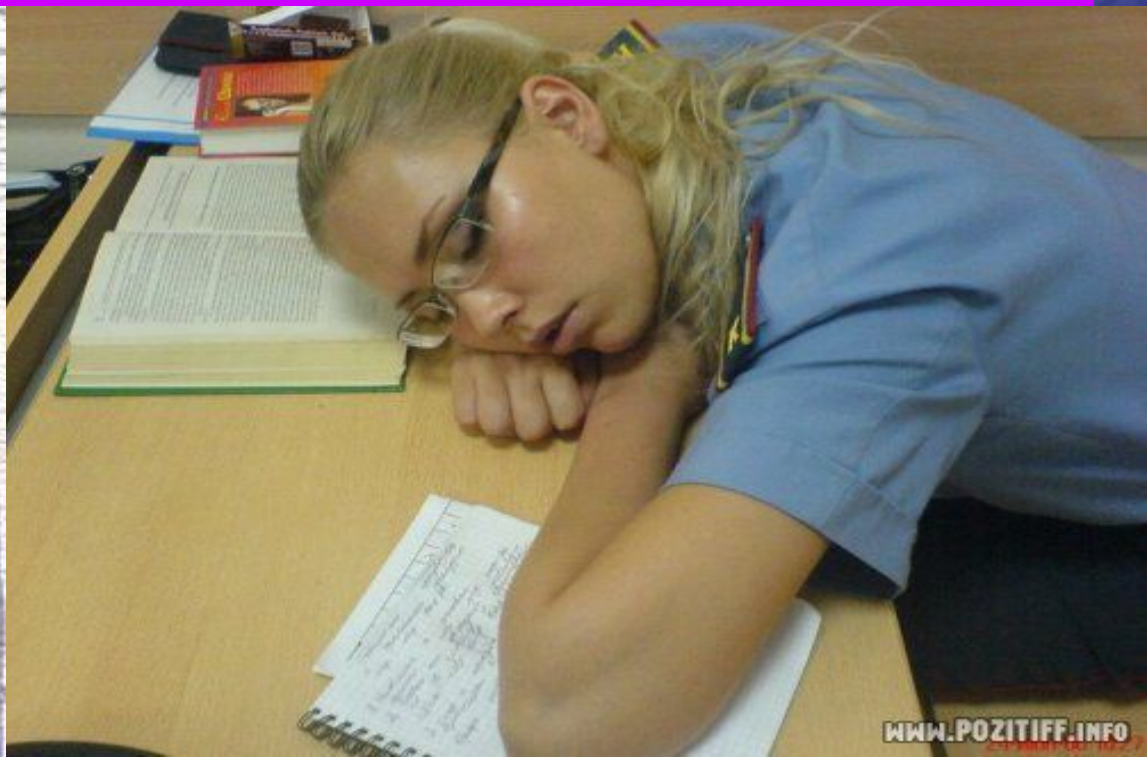


Все факты, освещающие вашу тему с обеих сторон должны быть собраны, систематизированы, изучены переварены.

Проверьте их; убедитесь в том, что это действительно факты; затем обдумайте для себя, на какой вывод наталкивают эти факты.



- Если можете, записывайте свое выступление на пленку и прослушайте ее.
- Записи в руках оратора на пятьдесят процентов уничтожают интерес к выступлению. Избегайте этого. Главное - не читайте своих речей. Трудно заставить аудиторию вынести чтение по бумажке



КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ



"Естественные законы запоминания": впечатление, повторение, ассоциация.

Нужно получить глубокое, яркое впечатление о том, что вы хотите запомнить. Для этого вы должны:

а) сосредоточиться.;

б) внимательно наблюдать.;

в) надо получить впечатления при помощи возможно большего числа органов чувств.;

г) прежде всего старайтесь получить зрительное впечатление.

Второй закон памяти - повторение. Но при повторение имейте в виду следующее:

а) не повторяйте текст снова и снова, пока он не закрепится в вашей памяти. Прочтите текст один или два раза, потом бросьте и позднее снова и снова возвращайтесь к нему;

б) запомнив что-либо, мы за первые восемь часов забываем столько же, сколько за последующие тридцать дней, поэтому просматривайте свои записи всего за несколько минут до выступления.





Третий закон памяти - ассоциация.

Если вы хотите ассоциировать один факт с другими, уже известными вами, обдумайте новый факт со всех точек зрения.

Поставьте себе такие вопросы: "Почему это так?", "Как получилось, что это так?", "Когда так бывает?", "Где так бывает?", "Кто сказал, что это так?"

Чтобы запомнить даты, ассоциируйте их со знаменательными датами, которые вы знаете.



- Чтобы запомнить последовательность пунктов своего выступления, расположите их так, чтобы одна тема логически вытекала из другой.
- Если несмотря на все меры предосторожности, вы внезапно забыли, что собирались сказать, вы можете избежать полного провала, используя последние слова последней фразы как первые слова новой фразы.

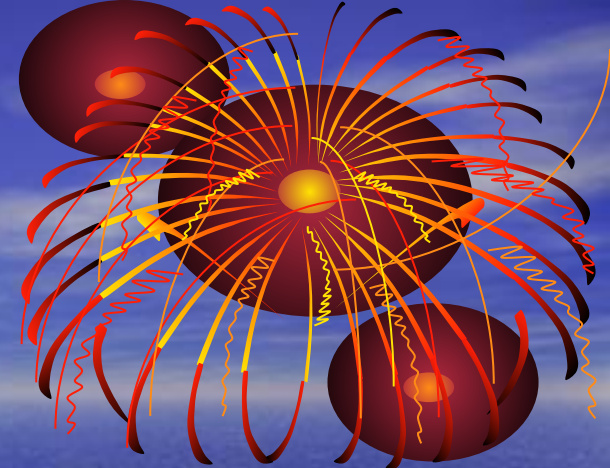
СЕКРЕТ ХОРОШЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Хорошее выступление - это прежде всего разговорный тон и непосредственность, несколько акцентированные.

Говорите со слушателями так, как будто вы ожидаете, что они сейчас встанут и будут отвечать вам. Поэтому вообразите себе, что-то кто-то задал вам вопрос и что вы отвечаете на него. Скажите вслух: "Вы спросите, откуда я это знаю. Я вам скажу..." Такие вещи кажутся совершенно естественными; ваша фразеология не будет большей официальной, это согреет и очеловечит выступление.



- а) акцентируете ли вы важные слова во фразе и подчиняете ли вы им менее важные? Произносите ли вы все слова, включая предлоги и союзы, примерно одинаково или вы произносите фразу, делая на чем-то ударение.
- б) колеблется ли звук вашего голоса, попеременно повышаясь и понижаясь, подобно голосу маленького ребенка, когда он разговаривает.
- в) меняете ли вы темп вашей речи, быстро произнося слова, не имеющие большого значения, и затрагивая больше времени на те, которые хотите выделить.
- г) делаете ли вы паузы перед высказыванием важных для вас мыслей.



БУДЬ СОБОЙ!



